नं० — ४१८६

नाम· हठयोग प्रदीपिका

कर्ता श्री आत्मारामः

पत्र सं. ७ —— सं. १८८६

विषयः योगशास्त्रम्

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

हठप्रदीपिका

४९८६

4986

F. = 7

Starting from 3 to 9

1 and 12 Missing

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

स्वच्छं नयने सुनिर्मले अरोगिता बिंदुजयोग्निदीपनं नाडीविशुद्धिर्हठसिद्धिलक्षणं॥ इति श्रीहठप्रदीपिकायां योगशास्त्रे तती
यमुपदेशः॥२॥ सशैलवनधात्रीणां यथाधारोहिनायकः॥ सर्वेषां योगतंत्राणां तथाधारो हि कुंडली॥ सुप्ता गुरुप्रसादेन बो
धिता सु यदा भवेत्॥ तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यंते ग्रंथयोपि च॥ प्राणस्य शून्यपदवी तदा राजपथायते॥ तदा चित्तं न
रालंबा तदा कालस्य वंचनं॥ शून्यपदवी ति विद्रुध्यते॥ शून्यपदवी सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरंध्रं महापथम् श्मशानं
शांभवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकाः॥ तस्मात्सर्वप्रयत्नेन तां बोधयितुमीश्वरं ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासेन बोधयेत्॥ खे ४
महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेचरी॥ उड्डियानं मूलबंधो बंधो जालंधराभिधः॥ करणी विपरीताख्या बज्रोली शक्तिचाल
नं॥ एतद्धि मुद्रादशकं जरामरणवर्जितम्॥ आदीश्वरोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकं बल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि॥ त
गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकं॥ कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्री सुरतं यथा॥ बज्रोली अमरोलिश्च सहजोली त्रिधा
मता एतेषां लक्षणं बक्ष्ये कर्तव्यं च विशेषतः अथ महामुद्रा॥ पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणं पादं प्रसारितं
धृत्वा कराभ्यां पूरयेत्सुखं॥ कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः यथा दंडहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते ऋज्वीभूता तथा
शक्तिः कुंडली सहसा भवेत्॥ तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया॥ न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेपि नीरसाः॥ अपि भुक्तं
नतु विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यते॥ चंद्रांशं समभ्यास्य सूर्यांशं तु समभ्यसेत् यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत्॥ ततः श
नैः शनैरेव रेचयेत न तु वेगतः॥ इयं खलु महामुद्रा महासिद्धिः प्रदृश्यते॥ महाक्लेशा महा[illegible]र्ध्यते मरणादयः॥ महामु दोषा
द्रा च तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः चंद्रांगेन समभ्यस्य सूर्यांगे पुनरभ्यसेत् यावत्संख्या भवेत्तुल्या ततो मुद्रां विसर्जयेत्॥ क्षयकु
ष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णज्वरास्तथा॥ तस्य दोषाः क्षयं यांति महामुद्रां तु योभ्यसेत्॥ कथितेयं महामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी॥ गोपनीया
यांति तो

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

प्रयत्नेननदेयायस्यकस्यचित् अथमहाबंधः पार्ष्णिंवामस्यपादस्ययोनिस्थानेनियोजयेत् चालयित्वायथाश
क्तिरेचयेदनिलंशनैः॥वामोरूपरिसंस्थाप्यदक्षिणंचरणंतथा॥पूरयित्वामुखेवामेयुंहृदयेचिबुकंदृढं॥निष्पीड्ययोनिमा
कुंच्यमनोमध्येनियोजयेत्॥सव्यांगेचसमभ्यस्यदक्षिणेपुनरभ्यसेत् मतमत्रतुकेषांचित्कंठबंधंविवर्जयेत् राजदंतस ४
स्यजिह्वायांबंधशस्तोभवेदिति॥रेचयेच्छनैरेवमहाबंधोयमुच्यते॥धारयित्वायथाशक्तिरेचयेदनिलंशनैः॥अयंखलु
3 महाबंधोमहासिद्धिप्रदायिकः॥कालपाशमहाबंधविमोचनविचक्षणः॥अयंतुसर्वनाडीनामूर्ध्वगमनबोधकः॥त्रिवेणीसं
गमंधत्तेकेदारंप्रापयेन्मनः॥ अथमहावेधः रूपलावण्यसंपन्नायथास्त्रीपुरुषंविना॥महामुद्रामहाबंधौनिष्फलौवे
धवर्जितौ॥महावेधस्थितोयोगीकृत्वापूरमेकया॥वायूनांगतिमावृत्यनिभृतंकंठमुद्रया॥समहस्तयुगोभूमौस्फिचौसंताड
येच्छनैः॥पुटद्वयंसमाक्रम्यवायुःस्फुरतिमध्यगः॥सोमसूर्याग्निसंधानाज्जायतेचामृतायते॥मृतावस्थासमुत्पन्नाततोमृत्यु
भयंकुतः॥महावेधोयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः॥वलीपलितवेगघ्नःसेव्यतेसाधकोत्तमैः॥एतत्त्रयंमहागुह्यंजरामृत्यु
विनाशनं॥वह्निवृद्धिकरंचैतदणिमादिगुणप्रदं॥अष्टधाक्रियतेचैवयामेयामेदिनेदिने॥पुण्यसंभारसंधायिपापौ
घभिदुरंसदा॥सम्यक्शिक्षावतामेवस्वल्पंप्रथमसाधनं॥वह्निस्त्रीपथसेवानामादौवर्जनमाचरेत् अथखेचरी
मुद्रा॥छेदनचालनदोहैःजिह्वांवैवर्धयेत्तावत्॥यावदिदंभ्रूमध्यंस्पृशतितदाखेचरीसिद्धिः॥कपालकुहरेजिह्वाप्र
विष्टाविपरीतगा॥भ्रुवोरंतर्गतादृष्टिर्मुद्राभवतिखेचरी॥कपालंपरामसगीकृत्वात्रिपथेपरिवर्ज्ययेत्॥साभवेत्खेच ३
रीमुद्राव्योमचक्रंतदुच्यते॥रसनामूर्ध्वगांकृत्वाक्षणार्धंयदितिष्ठति॥विषयैर्मुच्यतेयोगीव्याधिमृत्युजरादिभिः॥न
रोगोमरणंतस्यननिद्रानक्षुधातृषा॥नचमूर्छाभवेत्तस्ययोमुद्रांवेत्तिखेचरीं॥चित्तंचरतिखेयस्माज्जिह्वाचरति राम

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

खेगता। तेनेयं खेचरी मुद्रा सर्वसिद्धैर्नमस्कृता। खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः॥ न तस्य क्षरते बिंदुः का
मिन्यालिंगितस्य च॥ चलितोपि यदा बिंदुः संप्राप्तोपि हुताशनं॥ व्रजत्यूर्ध्वं हि तच्छक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया॥ ऊ
र्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः॥ मासार्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगवित्॥ नित्यं सोमकलापूर्णं
शरीरं यस्य योगिनः तक्षकेनापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति॥ इंधनानि यथा वह्निः तैलवर्तिं च दीपकः॥ तथा
सोमकलापूर्णं देही देहं न मुंचति॥ रसनां वेशयेदूर्ध्वं पिबेत तत्स्रावितं जलं॥ गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवा
रुणीं॥ कुलीनं तमहं तमहं मन्ये नेतरान् कुलघातकान् गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि॥ गोमां
सभक्षणं तत्तु महापातकनाशनं॥ जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु॥ चंद्रात्स्रवति यः सारः स स्याद
मरवारुणी॥ मूर्ध्नः षोडशपद्मपत्रगलितं प्राणादवाप्तं हठादूर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरं शक्तिं परां चिंतयन्॥ उ
त्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः पिबेन्निर्दोषः स मृणालकोमलतनुर्योगी चिरं जीवति॥ चुंबंती य
दि लंबिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्यंदिनी॥ सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्याथवा॥ व्याधीनां हर
णं जरांतकरणं शास्त्रागमोद्धारणं तस्य स्यादिह सिद्धिरष्टगुणिता सिद्धांगनाकर्षणं॥ एकं सृष्टिमयं बीजं एका
मुद्रा च खेचरी॥ एको देवो निरालंब एकावस्था मनोन्मनी॥ सुचिरं ज्ञानजं कं पंचस्रोतः समन्वितं॥ तिष्ठंती
खेचरीमुद्रा तस्मिन् सर्वे निरंजने। यत्रालेयं विहितस्थविरं मेरु मध्यांतयांतत्वं॥ तस्मिंस्तत्वं प्रवदति सुधी
स्तन्मुखं निम्नगानां॥ चंद्रात्सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां। तं बध्नीयात्सुकरणमतस्तेनान्यथा कार्यसि

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

द्धिः ॥ अथ मूलबंधः ॥ पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदं ॥ अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधोयमुच्यते ॥ अधोगतमपा
नं तु ऊर्ध्वगं कुरुते हठात् ॥ गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य योनिमाकुंचयेद्बलात् । वारंवारं तथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ प्रा
णापानौ नादबिंदू मूलबंधेन चैकतां ॥ गत्वा योगस्य संसिद्धिं कुरुते नात्र संशयः ॥ अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः
युवा भवति वृद्धोपि सततं मूलबंधनात् ॥ अपाने चोर्ध्वगे याते संप्राप्ते वह्निमंडले ॥ तथानलशिखा दीर्घा वर्धते वायुना
हता ॥ ततो जातौ वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकं ॥ तेनात्यंतप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥ तेन कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्र
बोध्यते ॥ दंडाहता भुजंगीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥ तस्मान्नित्यं मूलबंधः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥ अथोड्डीयानबंधः ॥
बंधो येन सुषुम्णायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ॥ तस्मादुड्डीयनाख्योयं योगिभिः समुदाहृतः ॥ उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रांतं म
हाखगः ॥ उड्डीयानं तदेव स्यात्तत्र बंधोभिधीयते ॥ उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् । उड्डीयानो ह्यसौ बंधो मृत्यु
मातंगकेसरी । उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं यथा ॥ अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोपि तरुणायते ॥ नाभेरूर्ध्वमधोवापि
तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ॥ षाण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ सतवज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढं ॥ गुल्फदेशसमी
पे च कंदं तत्र प्रपीडयेत् ॥ पश्चिमं ताननमुदरे कारयेच्चिबुकं हृदि ॥ शनैः शनैर्यथा प्राणस्तदा संधिं च गच्छति ॥ सर्वेषामेव बं
धानामुत्तमो ह्युड्डियानकः ॥ उड्डियाने कृते बंधे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् अथ जालंधरबंधः कंठमाकुंच्य हृदये स्था
पयेद्दृढमिच्छया ॥ बंधो जालंधराख्योयममृतास्रावकारकः बध्नाति हि शिराजालमधोगामि नभोजलं ॥ ततो जा
लंधरो बंधः कंठदुःखौघनाशनः ॥ जालंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्षणे ॥ न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

ध्वनेरंतर्गतं ज्योतिर्ज्योतेरंतर्गतं मनः। यन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदं। अंतरंगतुरंगस्य निज्ञानं वक्सिनायते नादे
पास्तिरतो नित्यमवगम्या हि योगिभिः। नादोंतरंगमातंगबंधने वागुरायते अंतरंगतुरंगस्य बबोधे लीयते पिच तावदा
काशसंकल्पो यावच्छब्दः प्रवर्तते निःशब्दं तत्परं ब्रह्म परमात्मा समीयते यत्किंचिन्नादरूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा यस्त
श्रुतानिराहारः स एव परमेश्वरः श्रवणपुटनयनयुगलघ्राणमुखपुटसंरोधनेकार्ये शुद्धसुषुम्णासरणौ स्फुटममलः श्रूयते
नादः कोप्यंगोथीप्रसंगेण नादमंतर्गतं श्रोत्र पुरामलयें द्रियोपायश्रादिना घोदितं वचः यावन्नैव प्रविशति चरन्मारु
तो मध्यमार्गे यावद्बिंदुर्न भवति दृढः प्राणवा तःप्रबुद्धः यावद्व्योम्नः सहजसदृशं जायते नैव तत्त्वं तावज्ज्ञानं वदति यदिदं दं
भमिथ्याप्रलापः ज्ञात्वा सुषुम्णां भेदं हि कृत्वा वायुं च मध्यमे नीत्वा तामनवस्थाने प्राणे रंध्रे निरोधयेत् इडायां पिंगला
यां च चरतः चंद्रभास्करौ चंद्रस्तामस इत्युक्तः सूर्यो राजस उच्यते तावेव धत्तः सकलं कालं रात्रिदिवात्मकं भोक्त्री सुषु
म्णा कालस्य सत्यमेतदुदाहृतं तथाहि सौभद्रं नाम म्लोक चतुष्कस्य षट्चक्रे षोडशाधारं त्रिधा लक्ष्यं व्योमपंचकं
यविस्तारं स्थितं परमं पदं कुंडली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता सा शक्तिः कीलिता येन समुक्तो नात्र संशयः ऊर्ध्व
त्रतिसहस्राणि नाडीनां देहपंजरे सुषुम्णा शांभवी शक्तिः शेषास्त्वेव निरर्थिकाः वायुः संपरिचितो यच्छंदग्निना सह कुं ८
डलीं बोधयित्वा सुषुम्णायां प्रविशेदविरोधतः सुषुम्णावाहिनि प्राणे सिद्धत्येव मनोन्मनी अन्यथा त्वितरे विधात्याः सा
प्रयासायैव योगिनां पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते मनस्तु बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते देहद्वयं तु मनसो वासना कोम

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

चसमीरणः ततोविनष्टिःकास्मिंश्चभावपिविनश्यतः मनोयत्रविलीयेतपवनस्तत्रलीयते पवनोयत्रलीयेतमनस्तत्रैवली
यते दुग्धांबुवत्संमिलितौतथैवतुल्यक्रियौमानसमारुतौच यावन्मनस्तत्रमरुत्प्रवृत्तिर्यावन्मरुच्चापिमनःप्रवृत्तिः
तत्रैकनाशेदपरस्यनाशएकप्रवृत्तावपरप्रवृत्तिः अध्वस्तयोरिंद्रियवर्गवृत्तिर्विध्वस्तयोर्मोक्षपदस्यसिद्धिः वायुमार्गेण
संचारीसकलेभ्रमतेमहीतलाष्टगुणमैश्वर्यसत्यंसत्यंवरानने विश्वरूपाचार्यः यदासंक्षीयतेप्राणोमानसंसंप्रली
यते तदासमरसत्वंयत्समाधिरभिधीयते मनःस्थैर्यात्स्थिरोवायुस्ततोबिंदुस्थिरोभवेत् बिंदुस्थैर्यात्सदासत्त्वंपिंडस्थै
र्यंप्रजायते दृष्टिःस्थिरायस्यविनावलोकंवायुस्थिरोयस्यविनाप्रयत्नात् चित्तंस्थिरंयस्यविनावलंबनंसएवयोगी
सगुरुःससेव्यः प्रवेशनिर्गमेवामेदक्षिणेचोर्ध्वमध्यगः नयस्यवायुर्वहतिसमुक्तोनात्रसंशयः सर्वेलयहठाभ्यासा
राजस्ययोगसिद्धये राजयोगेसमारूढःपुरुषःकालवंचकः इतिसकलयोगशास्त्रसिंधोःपरिमथितादतिकष्टसारम
ते अनुभवकृतहठामृतंयमीद्रायदिभवतामजरामरत्वबोधः इतिश्रीहठप्रदीपिकायांश्रीआत्मारामविरचितायांचतु
र्थोपदेशः समाप्तोयंहठप्रदीपिका ॐनमःशिवाय इडाभगवतीगंगापिंगलायमुनानदी विज्ञेयातद्द्वयोर्मध्येसुषु
म्णातुसरस्वती त्रिवेणीसंगमोयत्रतीर्थराजःसउच्यते तस्मिंस्तीर्थवरेस्नात्वासर्वपापैःप्रमुच्यते अथवज्रोलीस्वेच्छ
यावर्तमानोपियोगोक्तैर्नियमैर्विना वज्रोलींजोविजानातिसयोगीसिद्धिभाजनं तत्रवस्तुद्वयंवक्ष्येदुर्लभंयस्यकस्यचि ५
त् क्षीरमेकंद्वितीयंतुनारीचवशवर्तिनी मेहनेनशनैःसम्यकूर्ध्वाकुंचनमभ्यसेत्पुरुषोवापिनारीवावज्रोली

श्रीकला

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

योगः समाहितः मुद्राणि सापरमुद्रा मुद्रा सिद्धिं प्रयच्छति उपदेशं हि मुद्राणां यो धत्ते सांप्रदायकं सएवास्तु गुरुस्वामी साक्षादीश्व
रएवसः तस्य वाक्यपरो भूत्वा योभ्यसति समाहितः अणिमादिगुणैश्वर्यं जायते कालवंचनं ॥ इति श्रीहठप्रदीपिकायां तृ
तीयोपदेशः ॐ नमः शिवाय गुरवे नादबिंदुकलात्मने निरंजनपदं याति यत्र नित्यं परायणः अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समा
धिक्रममुत्तमं मृत्युघ्नं च सुखोपायं ब्रह्मानंदकरं परं राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्या
शून्यं परं पदं अमनस्कं तथाद्वैतं निरालंबं निरंजनं जीवन्मुक्तिश्च योगश्च शब्दाः पर्यायवाचकाः सलिले सैंधवं यद्वत्साम्यं
भजति योगतः तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते तत्समं च द्वयोरैक्यं जीवात्मपरमात्मनोः समस्तनष्टसंकल्पः समाधिरभि
धीयते राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः ज्ञानान्मुक्तिः स्थितिसिद्धिर्गुरुवाक्येन लभ्यते दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं
तत्त्वदर्शनं दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना यावन्नैव प्रविशति चरन्मारुतो मध्यमार्गे यावद्बिंदुर्न भवति दृढः प्रा
णवातप्रबुद्धः यावद्ध्याने सहजसदृशं जायते नैव चित्तं तावद् ज्ञानं वदति यदिदं दंभमिथ्याप्रलापः विविधैरासनैः कुंभैर्विचि
त्रकरणैरपि प्रबुद्धायां महाशक्तौ प्राणः शून्ये विलीयते उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्मणः योगिनः सहजावस्था स्व
यमेव प्रजायते सुषुम्नावाहिनी प्राणे शून्ये विशति मारुते तथा समस्तकर्माणि निर्मूलयति योगवित् अमराय नमस्तुभ्यं सो
पि कालस्त्वया हतः पतंति पवने यस्य जगदेतच्चराचरं चित्ते समत्वमापन्ने वायौ व्रजति मध्यमे तथामरोली वज्रोली सह
जोली मतापि च सबानैोली च वज्रोली सदा चाभिमतेपि च ज्ञानं कुतो मनसि जीवति देवयावत्प्राणोपि जीवति मनो म्रिय
ते न तावत् प्राणो मनो द्वयमिदं विलयं नयेद्यो मोक्षं स गच्छति नरो न कथंचिदन्यः ज्ञात्वा सुषुम्नासंभेदं कृत्वा वातं च मध्यमं ॥
कृत्वा सदैव स्वस्था प्राणं रंध्रं निरोधयेत् सूर्याचंद्रमसा कृत्वा दत्वा कारापिंजरे सुषुम्नाशांभवी शक्तिः शेषास्त्वेव

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

ह०प्र निरर्थिकाः वायुःपरिचितोयस्मादग्निनासहकुंडलीं अथचित्तंतथाभ्यासप्रत्याशीजीवयोगतः पवनोबध्यतेयेनतेनैवबध्य
तेमनः हेतुद्वयंतुचित्तस्यवासनाचसमीरणः तयोर्विनष्टएकस्मिन्तौद्वावपिविनश्यतः रसस्यमनसश्चैवचंचलत्वंस्वभा
वतः रसोबद्धोमनोबद्धंकिंनसिध्यतिभूतले मूर्छितोहरतेव्याधिंमृतोजीवयतिस्वयं बद्धःखेचरितांधत्तेरसोवायुश्चगौर
वि मनःस्थैर्यंस्थिरोवायुस्ततोबिंदुःस्थिरोभवेत् बिंदुस्थैर्याद्दयासत्वंप्रजायते इंद्रियाणांमनोनाथोमनोनाथस्तु
मारुतः मारुतस्यलयोनाथः सलयोनादमाश्रितः अयमेवतुमोक्षाख्योमस्तुवापिमतांतरे मनःप्राणलयेनादोनापि
कश्चिद्दूमियते प्रणष्टश्वासनिःश्वासप्रध्वस्तविषयग्रहाः निश्चेष्टानिर्विकाराश्चलयंयांतिचयोगिनः तच्छिन्नसर्व
संकल्पोनिःशेषाशेषचेष्टितः स्वावगम्योलयःकोपिमनोवाचामगोचरः यत्रदृष्टिर्लयस्तत्रभूतेंद्रियसनातनीसा
शक्तिःसर्वभूतानांदृष्टिलक्ष्येणसंगता वेदशास्त्रपुराणानिसामान्यगणिकाइव एकैवशांभवीमुद्रासर्वतंत्रेषुगोपिता र
क्षणीयाप्रयत्नेनगुप्ताकुलवधूरिव अंतर्लक्ष्योबहिर्दृष्टिर्निमिषोन्मेषवर्जितः एषावैशांभवीमुद्रासर्वतंत्रेषुगोपि
ता अंतर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनोयोगीसदावर्त्तते दृष्ट्यानिश्चलतारयाचबहिरधोपश्यन्नपश्यन्नपि मुद्रेयंख
लुशांभवीभवतिसालब्धाप्रसादाद्गुरोः शून्याशून्यविवर्जितंस्फुरतियत्तत्वंपदंशांभवं अर्धोन्मीलितलोचनःस्थि
रमनानासाग्रदत्तेक्षणश्चंद्रार्कावपिलीनतामुपनयेन्निस्पंदभावांतरे ज्योतिरूपमशेषबाह्यरहितंदेदीप्यमानं
परंतत्वंतत्पदमेतिवस्तुपरमंवाच्यंकिमत्राधिकं श्रीशांभव्याश्चखेचर्याअवस्थावल्लभेद्यतः तारेज्योतिषिसंयोज्य
किंचिदुन्नामयेद्भ्रुवौ पूर्वयोगस्यमार्गोयमुन्मनीकरणंक्षणात् केचिदागमजालेनकेचिन्निगमसंकुलाः केचि ६२
कोत

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

नवकोणह्यंतिनैवजानंतितारकं पातालाद्यधिपतिशिरोधरवेमेरुमूले तदामोतत्त्वं चैतत्प्रवहतिसुधीः संधं विनिम्न
गानोचेद्भाल्लावः स्रवतिवपुषस्तेनमर्त्यनिराणां तंबध्नीयात्सुकरणमनुचानान्यथा कायसिद्धिः श्रीआदिनाथेन स
पादकोटिलयप्रकाराः कथिताजयंति नादानुसंधानकमेवकार्यंमन्यामहेनान्यत्सुमंलयानां मुक्तासनस्थितोयोगी
मुद्रांसंधायशांभवीं शृणुयाद्दक्षिणेकर्णेनादमेकांतिकेसुधीः काष्ठेप्रवर्तितोवह्निः काष्ठेनसहशाम्यति नादेप्रव
र्तितंचित्तंनादेनसहविलीयते निःसरत्यसकलंवासंयोनारेदुग्धांवुवन्नरः एकीभूयाथसहसाचिदाकाशेविलीयते
औदासीन्यपरोभूत्वासदभ्यासेनसंयमी उन्मनीकरणंसद्योनादमेवावधारयेत् कोरेगमादाश्रुतिंतद्भ्रुतीतेकालेंचा
पटीचपटीवापिभ्यातोरोगोनरोबापयोवा महोभित्याद्देवमारायके पाणीदेवीकर्परोभोज्यपात्रे सर्वचिंता
परित्यज्यसर्वकालेचसर्वदानादमेवानुसंधत्ते नादेचित्तंविलीयते श्रवणपुटयुग्नासाग्रसुरवरोधनमेवव्रतं दे पुर॰
शून्यसुषुम्नाशरणे स्फुटममलः श्रूयतेनादः आरंभश्चघटश्चैव तथापरिचयोपि च निष्पत्तिः सर्वयोगेषु योगाव
स्थाः प्रकीर्तिताः अथारंभावस्था ब्रह्मग्रंथेर्भवेद्भिन्न आनंदः शून्यसंभवः विचित्रक्वणकोदेहे श्रूयतेनाह
तध्वनिः दिव्यांगोदिव्यचक्षुस्तेजस्वी दिव्यगंधवान् संपूर्णहृदयःशून्ये आरंभेयोगवान्भवेत् अथघटावस्था
द्वितीयायांघटीकृत्य वायुर्भवतिमध्यगः दृढासनोभवेद्योगी ज्ञानीदेवसमस्तथा विष्णुग्रंथिर्यदाभिन्नः परमा
नंदसूचकः अतिशून्यविमर्दश्च भेरीशब्दस्तथाभवेत् अथपरिचयावस्था तृतीयायां ततोभित्वा विमलोमंदल
लध्वनिः महाशून्यं महाशून्यं ततोयाति सर्वसिद्धिसमाश्रयं चित्तानंदं ततोभित्वा सहजानंदसंभवः दोषदुःख
क्षुधानिद्राजरामृत्युविवर्जितः रुद्रग्रंथिं ततोभित्वा सर्वपीठगतोनिलः अथनिष्पत्तिः निष्पत्तौवैणवःशब्दः
क्वणद्वीणाक्वणोभवेत् एकीभूतंतदाचित्तं राजयोगाभिधानकं सृष्टिसंहारकर्तासौ योगीश्वरसमोभवेत् अस्तु
वामास्तुवामुक्तिरत्रैवाखंडितंमहत्सुखं लयामृतमिदंसौख्यं राजयोगादवाप्यते हठंविनाराजयोगं राजयोगंविनाहठं ॥
नैवचरंतितान्मन्ये प्रयासफलवर्जितान् तत्त्वबीजंहठंक्षेत्रमौदासीन्यंजलंत्रिभिः उन्मनीकल्पलतिकासद्यएव

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

ह्वविष्यतिराजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी अमरोल्यभ चोद्धी च निरालंबो निरंजनं अमनस्कं लयश्चैव समस्त्या
अन्यपरापरं जीवन्मुक्ति सहजे तुर्ये चेत्येकवाचकं उन्मन्यावाप्तये शुद्धं ध्रुवं सामाग्यैं मनसं मतौ सद्य आनंदसंधायी जा
यते नादजो लयः नादानुसंधानसमाधिभाजां योगीश्वराणां हृदये प्रवृद्धं आनंदमेकं वचसामवाच्यं जानाति तत्ते
श्रुत्वा नाथाव मत्तो सनास्थितो योगी मुद्रां संधाय शांभवीं शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमंतर्गतं सदा सर्वचिंतां परित्य
ज्य सावधानेन चेतसा नाद एवानुसंधेयो योगसाम्राज्यमिच्छता कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां यः शृणोति ध्वनिं मुनिः तत्र
चित्तं स्थिरं कुर्याद्यावत्स्थिरपदं व्रजेत् अभ्यस्यमानो नादोयं बाह्यमावृणुते ध्वनिं पक्षाद्विक्षेपमखिलं जित्वा
योगी सुखी भवेत् जायते श्रूयमाणाभ्यासे नादो नानाविधो महान् वर्धमानस्ततोभ्यासे श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मतः आदौ ज
लधिजीमूतभेरीनिर्झरनिःस्वनः मध्ये मर्दलशंखोत्थो घंटाकाहलजस्तथा अंते तु किंकिणी वंशवीणाभ्रमरनिःस्व
नः इति नानाविधो नादः श्रूयते देहमध्यगः महति श्रूयमाणेपि मेघभेर्यादिके ध्वनौ तत्र सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं नाद
मेव परामृशेत् घनमुत्सृज्य वा सूक्ष्मे सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घने रममाणमपि क्षिप्तं मनो नान्यत्र चालयेत् यत्र कुत्रापि
वा नादे लगति प्रथमं मनः तत्रैव सुस्थिरीभूय तेन सार्धं विलीयते मकरंदं पिबन्भृंगो गंधान्नापेक्षते यथा नाद
सक्तं तथा चित्तं विषयान्नहि कांक्षति नादकोटिसहस्राणि बिंदुकोटिशतानि च सर्वे तत्र लयं यांति यत्र देवो निरं
जनः मनःपावमनाप्नोति निरालंबोर्ध्वयोदते नादश्रवणतः क्षिप्रमंतरंगतुरंगमः विस्मृत्य सर्वमेकाग्रः कुत्रचि
न्नहि धावति मनोमत्तगजेंद्रस्य विषयोद्यानचारिणः नियामनसमर्थोयं निनादो निशितांकुशः नादोपास्तिरतो
नित्यमविधार्याथ योगिनः घंटादिनादसक्तस्तब्धांतःकरणस्य च अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

कंठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तंभते ध्रुवं ॥ मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनं ॥ बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितं
सर्वेषां योगतंत्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥ अधस्तात्कुंचनेनाशु कंठसंकोचने कृते । पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो मध्यना
डिगः ॥ इडां च पिंगलां बध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथि अनेनैव विधानेन सेवयेत्यः पवनालयं । ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादि
कं तथा ॥ अथ विपरीतकरणी ॥ यत्किंचित्स्रवते चंद्रादमृतं दिव्यरूपिणः तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडो विशाच ॥ तत्रास्ति करणं
दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनं गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ॥ ऊर्ध्वं नाभेरधस्तालुरूर्ध्वं भानुरधः शशी करणी विप
रीता स्यात्सर्वव्याधिविनाशिनी नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्द्धिनी आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य तु अल्पाहा
रो यदि भवेदग्निर्देहं दहेत्क्षणात् अधःशिरा ऊर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने क्षणार्धं किंचिदधिकमभ्यासेच्च दिने दिने व
लितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्निय
मैर्विना अमरत्वं वज्रोली ग्रंथांतरेऽभिवतासीत् क्रमप्राप्तमप्यत्र त्यक्ता असाधारणप्राण्यनुष्ठेयत्वात्तस्याः ॥ अथ शक्तिचाल
नं कुटिलांगी कुंडली भुजंगी शक्तिरीश्वरी कुंडल्यरुंधती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥ उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया
हठात् कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयं मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमे
श्वरी कंदोर्ध्वे कुंडलीशक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनां बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् अथ बोधिनीपटले नामा
धारः शैवकुंडली अथ शाक्तयोगतंत्राणामाधारः कुंडली तथा कुंडली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता सा शक्तिश्चालि
ता येन स मुक्तो नात्र संशयः गंगायमुनयोर्मध्ये बालरंडां तपस्विनीं बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदं इडा भगव
ती गंगा पिंगला यमुना नदी इडापिंगलयोर्मध्ये बालरंडा सरस्वती पुच्छे प्रगृह्य भुजंगीं सुप्तामुद्बोधयेच्च तां निद्रां विहाय सा

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

अरुन्धी ऊर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् परिस्थिता चैव फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रं प्रपूर्य सौदायरिधानयुक्त्या प्रगृह्य नि
त्यं विचालिनी सा वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारं चतुरंगुलं मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टनाम्बरलक्षणं वज्रासने स्थितो योगी चा
लयित्वा तु कुंडली सूर्यभेदात् सूर्यादनंतरं भस्त्रां कुंडलीमाशु बोधयेत् भन्नोराकुंचनं कुर्यात् कुंडलीं चालयेत्ततः मृ
त्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः नासादक्षिणवाहि वर्त्मपवनो प्राणोऽधदीर्घीकृत श्रींद्रांतःपरिस्थीपूरिततनुःप्रा
ग्घंटिकायास्तथा भिंदत्कालं विशालं बहिर्बिशर्गाध्वरंध्रनाडीगणं संकार्यं कुरुते पुनर्नवतरं जीर्णद्रुमस्कंधवत्
कुंडलीं चालयित्वा तु कुर्याद्द्रुस्त्रीविशेषतः एवमभ्यसतो नित्यं यमिनः शंकते यमः तदभ्यसेत्तत्सर्वबीजं तु जायी चापि
शीतली एवमभ्यस्य युक्तः स्ययमस्तु यमतः कुतः मृत्तिह्निध्यपर्यंतं निर्भयं वादिशो दश ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित्सुषुम्ना
यां समुद्गतः तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्नायाः समुद्गता जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां याति निश्चलः तस्मात्संचा
लयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुंधती यस्याः संचालनेनाशु योगी रोगात्प्रमुच्यते येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाज
नं किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं मितहिताशनः मंडलाद्दृश्यते सिद्धिः कुंडल्यभ्या
सयोगतः अभ्यासविस्तृतां चैव विभूत्या सह निश्चयेत् द्वासप्ततिसहस्राणां नोतां धारयेद्दिव्यदृष्टिप्रदायनी द्वासप्त
तिसहस्राणां नाडीनां तत्र शोधयेत् कुतः प्रक्षालनोपायः कुंडल्यभ्यासतो विना इति मुद्रा नव प्रोक्ता आदिनाथेन
शंभुना एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा राजयोगं विना मु
द्रा विचित्रापि न राजते मारुतस्य विधिं सिद्धिं मनोयुक्तं समभ्यसेत् इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणां वि
नाविमध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनां आसनप्राणसंयामैर्मुद्राभिः सरला भवेत् उपासनं विना प्राणं रज ह०प्र

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

सिद्धिमाप्नुयात् यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकंदरे शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् नार्याभगे पतद्बिंदु
मभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् एवं संरक्षयेद्बिंदुं मृत्युं जयति योगवित् मरणं बिंदुपातेन जीवितं बिंदुधारणात् सुगंधियो
9 गिनो देहे जायते बिंदुधारणात् यावद्बिंदुः स्थिरो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवि
तं तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः बिंदुमध्ये रजोप्येवं बीजं बिंदुं च रक्षयेत् मेढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्या
सयोगतः अयं योगः पुण्यवतां धन्यानां तत्त्वशालिनां निर्मत्सराणां सिद्ध्येत न तु मत्सरशालिनां सहजोली चामरो
ली च वज्रोल्यां ते प्रचोदयेत् ते जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवं वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वांगलेपनं आसी
नयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणं सहजोलीरियं प्रोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा अयं शुभकरो योगो भोगमुक्तो विमु
क्तिदः तत्रामरोली पित्तोल्बणत्वात्प्रथमांबुधारां विहाय निःसारतयांत्यधारां निषेव्यते शीतलमध्यधारां कापालि
कैः खंडमतैरमर्याः अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिने दिने वज्रोलीं चाभ्यसेन्नित्यममरोलीति कथ्यते पुंसो
बिंदुं समाकुंच्य सम्यगभ्यासयोगवान् यदि नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सापि योगिनी तस्याः किंचिद्रजो नाशं न गच्छति न
संशयः तस्याः शरीरे नादस्तु बिंदुतामेव गच्छति स बिंदुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहजं वज्रोल्यभ्यासयोगेन सर्वसि
द्धिं प्रयच्छति अतीतानागतं वेत्ति खेचरी लभ्यते ध्रुवं देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्यभ्यासयोगतः तस्मादयं साधकाय
भोगस्थोपि विमुक्तिदः तस्मात्पुण्यवतामेवायं योगस्तु सिद्ध्यतीति ॥ ॥ ॥ ॐ ॥

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

॥ ≡≡≡ ॥ इति श्रीआत्मारामविरचितायां हठप्रदीपिकायां पंचमोपदेशः ॥ समाप्तः ॥ शुभमस्तु सर्वजगति
संवत् १९०६ संवत्सरे फाल्गुनके मासे सप्तम्यां बुधवारान्वितायां लीपीकृतोयं ग्रंथः ॥ आनंदपुराख्यनगरे

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri